

<好き嫌い>

好き嫌いをする原因

人間が感じる5つの味覚



この5つの味覚のうち、苦味は毒物や薬・酸味は腐っている物と子どもたちは本能的に認識してしまうのです。また、舌にある味覚センサーの『味蕾』の数は大人よりも子どもの方が多く、敏感にはたります。それにより、苦味や酸味のあるものに敏感になり、好き嫌いが生じてしまうのです。しかし、苦味や酸味のある食べ物もくり返し食べることで、味の経験が蓄積し、安全だと理解できるようになります。そして成長にともなって味覚が変化し、食べられるようになります。

好き嫌いの対処法

1. 無理に食べさせようとしない

嫌いなものを無理に食べさせられる経験は子どもにとっては苦痛でしかありません。その経験は脳科学的に頭を殴られたのと同じくらいの衝撃があるのです。

2. 食べなくても食卓に出し続ける

せっかく作ったのに食べてくれないとがっかりしますが、いつか興味を持って食べてくれるかもしれないという淡い期待を持って出し続けて下さい。そして出した後1回は勧めてみましょう。食卓に上がらなければチャレンジする機会もなくなってしまいます。

3. 大人も一緒に同じものをおいしそうに食べてみせる

とにかく一緒に食卓を囲み、同じものを大人が食べるところを見せましょう。そして「おいしい！」と言添えることを忘れずに。

4. おなかがすくようにする

美味しいものがあふれている昨今ですが、『空腹は最高のスパイス！』という言葉通り、空腹感を味わわせることも大切です。おやつのあげ過ぎに注意し、体をたくさん動かしておなかをすかせて食事に臨ませましょう。

5. 克服は長いスパンで考える

味の経験を蓄積させるには時間がかかります。スモールステップでちょっとずつ経験をさせましょう。見る→触る→お口タッチ→ペロリ→一口食べてみる というように、ほんの少しのトライアルを重ねます。そして、ほめる！栄養面が心配でも同じ種類の代替品でOKと考えて、あせらず、あまり深刻にならないように！

6. 子どもも大人も楽しく食べる

■食べ物に興味をもってもらおう！

◎食べ物絵本を読んでみよう

⇒ 絵本に出てきた食材に触れてみたり、料理を実際に作ってみたりしてみましょう。

◎一緒に料理を作ろう

⇒ 一緒に皮むきをしたり、野菜をちぎったり、簡単なお手伝いをしてみましょう。
また、作るための準備として一緒にお買い物もしてみましょう。

◎食材の効果を知る

⇒ この野菜は目にいいんだよ、いいうんちが出るんだよ、とお話ししてみましょう。

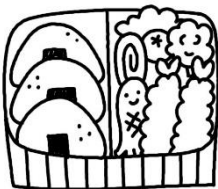
■ゆったりとした雰囲気づくりをしよう！

食事の時間にはテレビを消して、家族の会話を楽しみましょう。あまり食べさせようと大人がピリピリしてしまうと逆に食べることができなくなってしまう。食事は楽しいものと思ってもらえるような雰囲気づくりも大切です。

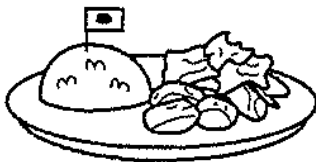
■食べたい！と思ってもらえるような環境づくりをしよう！

天気の良い日には家の中でなく外で食べてみるのもいいでしょう。普段食べているものをお弁当箱に詰めて公園に出かけたり、テラスや庭など、外の空気を感じながら食べてみるだけでも違ってきます。

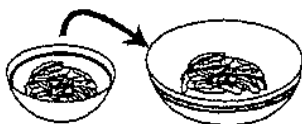
■食べたい！と思ってもらえるような盛り付けをしよう！



◎お弁当箱に入れてみましょう。中身は何でも大丈夫！
お弁当箱は特別です。いつも食べられないものでも、
もしかしたら食べられるかもしれません。



◎お子様ランチ風に盛り付けます。中身は和食で大丈夫！
かわいい旗が立っているだけでも喜んでくれます。



◎小さなお皿に入っているとたくさんあるように見えても、
大きなお皿に入ればこんなに少し。
食べられたという達成感も味わうことができます。



◎スプーンに盛り付け。一口だけ食べてみよう！と声掛けをします。食べることができたらたくさん褒めてあげましょう。